

11-12-2013

Kookavond

Parelhoenfilet met venkel en fysalis

Benodigdheden 4 pers.:

-2 venkelknollen	-1,5 dl rode wijn
-200 gr. Fysalis	-2,5 dl
wildfond	
-4 parelhoenfilets (700 gr.)	-2 el boter
-2 el arachideolie	-2 takjes tijm
-1 koffielepel tomatenpuree	-150 gr
peperkoek	

Werkwijze:

- snij 4 flinderdunne schijven van de venkel voor de garnituur
- snij de rest in reepjes van ½ cm
- snij de fysalis in 2
- kleur de parelhoenfilets in de olie, kruid deze met peper& zout en schik ze op een ovenplaat. Bak de filets in een voorverwarmde oven op 160 graden 15à20 min..
- Doe de tomatenpuree in de bakpan en giet er de rode wijn bij met de wildfond.
- Laat tot de helft in koken, kruid bij en zeef de saus. (indien u ze dikker wil ,kan je deze opdikken met ijskoude boterstukjes)
- Laat de venkel stoven in de boter met tijm en voeg de fysalis toe en laat nog 5 min. Doorkoken onder deksel. Kruid af.
- Snij de peperkoek dunne schijven en bak ze in de oven met de 4 dunne venkelschijven.
- Sij de parelhoen in medaillons
- Verdeel de groenten en het vlees over de borden en overgiet met de saus. Werk af met de peperkoek en venkelschijven.